＿＿＿＿＿＿様

みどりー夢クラブ

第244回
11月号

教室一覧



11月4日・11日・25（水）習字教室



絵手紙教室　11月5日・12日（木）



11月20日（金）　小筆教室

歌の会　11月9日（月）





11月 6日・27日（金）　硬筆教室

ソラフラワー教室　11月10日（火）





11月18日（水）　誕生日会

11月17日（火）訪問美容

ピラティス　11月19日（火）





11月26日（木）　食イベント

毎週土曜日
移動スーパーとくし丸



毎週 月・土曜日
シナプソロジー



毎日（水曜日以外）
リズム体操







歌の会 生演奏で
歌謡曲から 童謡まで



ポーセラーツ教室
平皿と器セットを制作

食コラム

「秋の便秘予防に、水分と食物繊維を！」

本格的に朝晩は冷え込むようになりましたね。
寒い季節におすすめなのが、
大根・ごぼう・蓮根などの根菜類です。

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える
働きがあります。旬の野菜をたっぷり使った
豚汁や煮物は寒い日にぴったりです！

旬の食材を取り入れ、温かい食事で
これから迎える冬も元気に過ごしましょう！



健康コラム

11月8日は「いい歯の日」

いつまでも美味しく食事を楽しむ為には
歯や口の健康が大切です。
年齢を重ねると、唾液が少なくなり
口が渇きやすく、虫歯や口のトラブルに
繋がることがあります。

しっかり唾液を出すためにも
よく噛んで食べ、こまめに水分を
補給するようにしましょう。



デイサービスセンターみどりー夢
住所：岡山市南区新福2丁目9番29号　TEL (086)262-7771
FAX (086)262-7780